प्र. शा. पाठक

नोंदणी क्रमांक

2-7-98

№ 000623

श्री अंबिका योग कुटीर

सिधू–मंगल कार्यालय

नुतन कन्या के पिछे वडगल्ली परभणी

समय शनिवार शाम ५ से ६–३०

✆ दुकान : २७२५   ✆ निवास : २५२५

ओमणवार प्रोव्हीजन्स्

क्रांती चौक, परभणी.

ओमणवार लेडिज एम्पोरियम अँड गिफ्ट आर्टीकल सेन्टर

क्रांती चौक, परभणी.

किशन हरिभाऊ ओमणवार

शिवाजी चौक, परभणी.

✆ : 45025

ओमणवार हॉस्पीटल

रामकृष्ण नगर, परभणी.

. 2606
Resi : 3628

निवडक किराणा, भुसार,

व जन ल साहित्य

मिळण्याचे विश्वासनीय ठिकाण

ललीत किराणा स्टोअर्स

क्रांती चौक, परभणी-४३१४०१

नांव : श्री प्रभाकर शामराव पाटणकर

पूर्ण पत्ता : श्रेयस १६, ओंकारनगर
धाराशिव

शारीरिक स्थिती

वजन	उंची	पोट
72 Kg	173 सें.मी.	

वय ५९

दिनांक : २५-७-१९८० २५-५-१०.०५
सकाळी

शारीरिक व्याधी-तक्रारी

धाकधूक, घबराट

श्वास-घेण्यास त्रास जाणवत-

होतो 15 वर्षे पासून

पाठी मध्ये मणक्यामध्ये

आखडते

शुद्धिक्रिया

१ नेत्रस्नान

२ जलधौती

३ शंखप्रक्षालन (लघु)

अ. सर्पासन

ब. उर्ध्वहस्त कटीचक्रासन

क. समानहस्त कटीचक्रासन

ड. कागासन – शंखासन

४ पूर्ण शंखप्रक्षालन विधी

५ नेती–

अ. बेसिक नेती

ब. पूर्ण नेती

भोजन नियम

योग नियम

क्रिया

१. प्राणाकर्षण	+					
२. योग मुद्रा	+	+				
३. कपालभाती	+					
४. उज्जायी	+	+	[illegible] +			
५. ओमकार	+	+				
६. गायत्री	+					
७. शितकारी	+					
८. शितली	+					
९. वायुसार	+					
१०. अग्निसार	+					
११. उडीयान	+					

[illegible]

– क्रिया –

११. गणेश धौती

१२. अश्विनी मुद्रा

१३. मसाज

अ. डोके (कपाळ)

ब. हात–पाय

क. छाती

ड. पोट

इ. पाठ (कंबर)

फ. चेहरा

ग. मान

आसने (पाठीवरील)

	Sunday				
१ उत्थितपादासन	+				
२ पवन मुक्तासन [illegible] -1, 2	+				
३ कंधरासन	+				
४ चक्रासन	+				
५ सर्वांगासन	—				
६ हलासन					
७ कर्णपीडासन					
८ हृदय स्तंभनासन	+				
९ मत्स्यासन	+				
१० गर्भासन					

आसने (पोटावरील)

१ भुजंगासन	+	+	—		
२ शलभासन	+	+			
३ नौकासन	5.1 +				
४ धनुरासन	+	— Railing			
५ मकरासन	+				
६ शशकासन					
७ श्वानासन	+	+	—		

आसने (बसून)

१ बज्रासन	+	+	+		
२ पद्मासन	+				
३ ब्रह्ममुद्रा	+				
४ गोमुखासन	+				
५ अर्धमत्स्येंद्रासन	+	पूर्ण			
६ पश्चिमोत्तानासन					
७ पार्वती आसन	+				
८ आकर्णधनुरासन					
९ बातायनासन					
१० सिंहासन	+				
११ उष्ट्रासन	+				

आसने (उभ्याने)

१ ताडासन	+	+			
२ उत्कटासन	+				
३ गरूडासन	+				
४ जानुशिरासन					
५ वृक्षासन					
६ बजरंगासन	+				
७ चातकासन	+				
८ सुर्यंनमस्कार	+				

- व्यायाम प्रकार -

१. डोळे					
२. हात	—				
३. रोलिंग (धनुरासनात)	—				

— साधनाक्रम —

१. प्राणाकर्षण

२. ~~नमन~~ योग मुद्रा

३. कपालभाती

४. उज्जायी

५. ओमकार

६. गायत्री

७. शितकारी

८. शितली

९. वायुसार

१०. अग्निसार

११. उड्डीयान

१२. विश्राम

१३. आसने

   अ) पाठीवरील

   ब) पोटावरील

   क) बसून

   ड) उभ्याने

१४. सूर्यनमस्कार

दिनांक	मार्गदर्शक		शिक्षक	
	नांव	सही	नांव	सही

दिनांक	मार्गदर्शक		शिक्षक	
	नांव	सहि	नांव	सहि
			पवार	[illegible] 24.5
2.			पवार	[illegible] 22.8
			पवार	[illegible] 23.8
			[illegible]	[illegible]
			पवार	[illegible] 23.8
209 / 98			[illegible]	[illegible] -.10
6/12 / 98	[illegible]		[illegible]	[illegible] 7-11

दिनांक	मार्गदर्शक		शिक्षक	
	नाव	सही	नाव	सही
२३.११			पूजा [illegible]	[illegible]

दिनांक	मार्गदर्शक		शिक्षक	
	नांव	सहि	नांव	सहि

: गायत्री :

ॐ भुर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भार्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात।

अर्थ–

उस प्राणस्वरूप,

दुःखनाशक, सुखसस्वरुप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवरूप, परमात्मा को हम अंतरात्मामे धारण करें। परमात्मा हमारी बुद्धी को सन्मार्ग पर प्रेरित करें।

- अष्टांग योगाच्या पायऱ्या -

१) यम
२) नियम
३) आसन
४) प्राणायाम

— हठयोग

६) धारणा
७) ध्यान
८) समाधी

— राजयोग

O यम O

अहिंसा, सत्य. अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृती:, दया, आर्जव, मिताहार, शौच,

नियम–

तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वर–पुजन, स्वाध्याय,

– प्रार्थना –

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु। सर्वे सन्तु निरामयः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। माकश्चित् दुःखमाप्नयात्
अर्थ-सबको सुख प्राप्त हो। सब निरोगी हो
सब शुभ देखें किसीको भी दुःख प्राप्त न हो

ॐ सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु
सहवीर्यं करवावहै। तेजस्वी नावधीतमस्तु।
मा विद्विषावहै। ॐ शांति। शांति, शांतिः॥
अर्थ-हे प्रभो। हम दोनो गुरू और शिष्य,
हमारी रक्षा कर। हम दोनोंका पालनपोषण
कर। हम दोनो हर प्रकारका बल प्राप्त करें॥
हम दोनोने आत्मसात की हुई विद्या तेजपूर्ण
हो। हम दोनो जीवनभर तक स्नेहसे बन्धे रहे
हम परस्पर द्वेष न करें। हें भगवन्त हमारी
तीनो तापोंसे निवृती हो।

– शांति पाठ –

असतो मा सत् गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय मृत्योर्माऽमृत गमय ।

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ।

अर्थ – हे प्रभो । आप मुझे असत्य से सत्य की तरफ ले जाईये अज्ञानरूप अंधकारसे ज्ञानरूपी प्रकाश की तरफ ले जाईये । मृत्यु से अमरत्व कीं तरफ ले जाईयें ।

श्री अंबीका योग कुटीराची प्रकाशने

१. (हिंदी) स्वास्थ योग: या पुस्तकात योगाची संपुर्ण षडकर्मे, आसान बंध, मुद्रा, प्राणायाम आदि कर्मांची सचित्र माहिती आहे.

२. (मराठी) आरोग्याची गुरूकिल्ली आयुरारोग्यासाठी सहज सोपे व आवश्यक कर्मांचे मार्गदर्शन (शारीरिक अध्यात्मिक) ॐ प्रणव-षटचक्रदर्शन सहित.

३. स्वाध्याय (मराठी-हिंदी) भजनावली, भक्तिगीते, नैतिक सिद्धांत, शारीरिक व मानसिक विषयासंबंधी विवेचन.

४. आरोग्यासने–चित्रपट भाग १ व २

५. ध्वनिफीत (कॅसेट) 'आत्मदर्शन' भाग १, २

पुस्तके व कॅसेट मिळण्याचे ठिकाण

मुख्य शाखा,

श्री अंबिका योग कुटीर,

"योगभवन" शिवनगर,

नांदेड–४३१ ६०२

साई शॉपी

ग्रीटींग, टॉईज, गीफ्ट आर्टीकल्स्

व

बाबासुट, जांग्या, बनियन

मिळण्याचे विश्वासनीय ठिकाण

वसमत रोड,

परभणी–४३१ ४०१